

พญาคาว

สมุนไพรสร้างภูมิคุ้มกัน

อรุณรัตน์ ทองคำ

กรรมการวิชาการสมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช

ในช่วงระหว่างปี ๒๕๕๖ ถึง ๒๕๕๙ ที่ผ่านมาเป็นช่วงที่ไต้หวันได้การระบาด
มาสู่ประเทศไทย สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมาก มีคนมาไต้หวัน
ทั้งหลายล้านตัว และยังมีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก มาปีนี้ประเทศไทยได้รับการแพร่ระบาด
ของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือไวรัสโควิด - ๑๙ (COVID-19) เป็นที่หวาดผวาของทุกคน
ต่างก็หาวิธีป้องกันด้วยการใช้หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือ และการนำ
สมุนไพรมารับประทานก็เป็นอีกทางเลือกของหลายๆ คนในเวลาวิกฤติเช่นนี้ หนังสือ
สารนครศรีธรรมราชฉบับนี้จึงขอนำเรื่องราวดีๆ มาฝาก ขอนำสมุนไพรที่เป็นที่ได้รับความ
การกล่าวขานในวงการแพทย์แผนไทยที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อีกชนิดหนึ่ง
โดย นพ. มรุต จิรเศรษฐศิริ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกได้มีการแนะนำ
อาหารที่ช่วยเพิ่มเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙
(COVID-19) ทั้งกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกันโรค วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ ได้มีการกล่าว
สมุนไพรหลายๆ ตัว หนึ่งในนั้นที่ได้กล่าวถึงคือ สรรพคุณของสมุนไพร “พญาคาว” ที่มีอยู่ใน
ประเทศไทยว่าสามารถเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด-๑๙
ขอแนะนำว่าเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายมิใช่ยาเพื่อการรักษา ลองไปทำความรู้จัก
กับสมุนไพรนี้ดูกันค่ะ

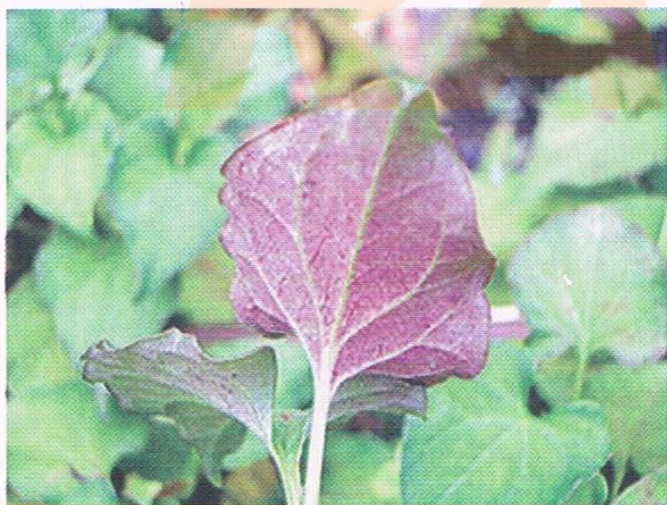
พญาคาวหรือ คาวตอง หลายๆ ท่านที่รู้จักคงจำกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์กันได้กลิ่น
ลักษณะคล้ายๆ กลิ่นคาวของปลา แต่บางท่านก็ว่ากลิ่นมันแรงกว่า..แค่เดินผ่านก็ได้สัมผัส

กับกลิ่นแล้ว พลุขาวเป็นผักที่มีกลิ่นคาวผสมกลิ่นหอมๆ แบบน้ำมันหอมระเหย ที่เรียกว่า พลุขาวก็เพราะใบคล้ายใบพลู ถิ่นกำเนิดจริงๆ อยู่ทางเหนือที่เขาเรียกกันว่า “ผักขาวตอง” หมายถึง ผักที่มีกลิ่นคาวที่มีสีทอง ถ้าตากแดดจะเป็นสีเขียวยืดเยื้อสว่าง ถ้าปลูกในที่ที่บๆ ร่มๆ โคนแดงแต่ต้นก็จะไม่โต ถ้าปลูกในภาคกลางอากาศไม่เย็นเหมือนทางเหนือ โคนแดงจัดมากๆ ใบมันก็จะไหม้หมด ปลูกไม่โต

พลุขาว มีชื่อเรียกกันหลากหลาย เช่น ผักก้านตอง ผักข้าวตอง ผักคาวทอง หรือ พลุแก ซึ่งเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากแตกออกตามข้อ สูง ๓๐ - ๕๐ เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง กลม สีเขียว เรียบมัน อาจพบสีม่วงแดงอ่อน ทั้งต้นจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา

ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบแผ่บาง เกือบกลม โคนใบเว้าเข้าหากัน คล้ายรูปหัวใจหรือรูปไต ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ ใบกว้าง ๓.๕ - ๙ เซนติเมตร ยาว ๔ - ๙ เซนติเมตร เส้นใบออกจากฐานใบ ๕ - ๗ เส้น มีขน ผิวใบ ด้านบนเรียบสีเขียวเข้มกว่าด้านล่าง ด้านล่างมีขนตามเส้นใบ โคนก้านใบแผ่เป็นปีกแคบ ก้านใบยาว ๑.๕ - ๒ เซนติเมตร หูใบเป็นแผ่นยาวติดกับก้านใบ เมื่อขยี้ใบดมจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา รสฝาดเล็กน้อย

ดอก มีสีเหลือง ออกเป็นช่อ ดอกมีขนาดเล็กมาก และมีจำนวนมากอัดกันแน่นบนแกนช่อ รูปทรงกระบอก ออกบริเวณปลายยอดหรือซอกใบใกล้ยอด ไม่มีกลีบดอกและก้านดอก มีใบประดับ ๔ ใบ สีขาวนวล รูปขอบขนานแกมรูปไข่ ขนาดไม่เท่ากันรองรับโคนช่อ ช่อดอกยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร เมื่อติดผลจะเจริญยาวขึ้นได้ถึง ๒.๕ - ๕ เซนติเมตร กลีบรองดอกและกลีบดอกกลดรูป เกสรเพศผู้ ๓ อัน เกสรตัวเมียมีก้านชูยอดเกสร ๓ อัน





ใบพลูความีลักษณะคล้ายรูปหัวใจ



ดอกพลูคาว



ลักษณะผลของพลุดาว

ผล มีขนาดเล็กมาก แห้งแตกได้ ที่บริเวณยอด มีเมล็ดขนาดเล็ก ค่อนข้างกลม มักขึ้นตามที่ชื้นแฉะริมน้ำ พบได้ตั้งแต่พื้นที่ราบต่ำไปจนถึงที่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ ๒,๕๐๐ เมตร มีเขตการกระจายพันธุ์ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ออกดอกและติดผลช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม ใบใช้รับประทานสดเป็นผัก

สรรพคุณ

ทั้งต้น รสฉุน เย็นจัด ขับปัสสาวะ แก้บวมน้ำ ฝีบวมอักเสบ ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ ไส้ บิด โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ หูชั้นกลางอักเสบ และริดสีดวงทวาร

****พืชนี้ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้หายใจสั้นและถี่ อาจเป็นอันตรายได้****

ต้นสด ใช้ภายนอก พอกฝี บวมอักเสบ บาดแผล โรคผิวหนัง ตากออก งูพิษกัด และช่วยทำให้กระดูกเชื่อมติดกันเร็วขึ้น

ใบสด ผิงไฟพอนิ่ม ใช้พอกเนื้องอกต่างๆ ใบสดใช้ป้องกันปลาเน่าเสีย ต้มน้ำรดต้นฝ้าย ข้าวสาลี และข้าว ป้องกันพืชเป็นโรคเหี่ยวเฉาตาย พืชนี้ใช้รับประทานเป็นยาระบาย ขับพยาธิ แก้ไข้ อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ออกหัด

ดอก ใช้ขับทารกที่ตายในท้อง

๑. ใช้พืชนี้ต้มน้ำรับประทานติดต่อกันเป็นประจำ แก่โรคน้ำกัดเท้า อาจรับประทานน้ำต้มจากพืชอย่างเดียวหรือผสมวิตามินเอและวิตามินรวมด้วย ได้มีการขจัดทะเบียนลิขสิทธิ์ตำรับยานี้

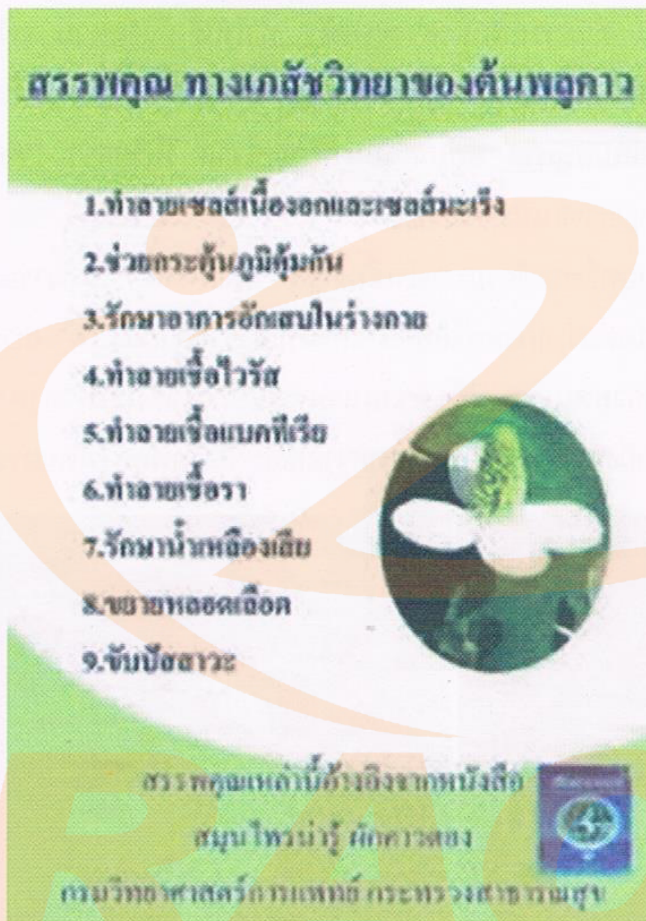
๒. นอกจากนี้มีผู้ขจัดทะเบียนลิขสิทธิ์เครื่องสำอางโดยใช้น้ำมันจากผักคาวทองเป็นครีม ทาแก้ผิวหนังหยาบกร้าน และใช้ป้องกันผิวหนังแตกเป็นร่อง ได้ผล ๖๕% จากผู้ทดลองใช้ ๓๕ ราย เครื่องสำอางนี้ประกอบด้วย แอลกอฮอล์ ๘% โปรโพลีนกลัยคอน ๕% น้ำมันผักคาวทอง ๑๐% กรดซิตริก ๐.๐๒% โซเดียมซีเตรท ๐.๒% เติมน้ำจนครบ ๑๐๐%

วิธีและปริมาณที่ใช้ : ทั้งต้น แห้ง ๑๕-๓๐ กรัม (สด ๓๐-๖๐ กรัม) ต้มน้ำดื่ม ก่อนดื่มให้แช่น้ำไว้สัก ๑-๓ นาที ต้มให้เดือดประมาณ ๕ นาที (ถ้าใช้ร่วมกับยาอื่น ให้ต้มยาอื่นให้เดือดก่อนจึงใส่ยานี้ต้มให้เดือด ต้ม)

ใช้สด ตำคั้นเอาน้ำดื่ม ใช้ภายนอก ต้มเอาน้ำชะล้างหรือตำพอก



พลูควาดือเป็นพืชสมุนไพรที่การศึกษาวิจัยและมีการจดสิทธิบัตรมากเป็นอันดับต้นๆ ตัวหนึ่ง เนื่องจากสรรพคุณเด่นที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย บำรุงระบบน้ำเหลือง ต้านไวรัส และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนั้นยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อราและแบคทีเรีย ในหลายประเทศเช่น จีน เกาหลี รวมถึงประเทศไทย มีการนำพลูความาใช้ในส่วนประกอบตำรับยาเพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเมเร็งหลายชนิด และมีฤทธิ์ด้านการอักเสบและช่วยระงับการปวด และยังช่วยในการต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร



ข้อควรระวัง

การรับประทานมากเกินไป จะทำให้อาเจียนได้ หรือถ้านำมาใช้ภายนอกในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนัง ทำให้เป็นแผลพองได้

ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยพบ สรรพคุณของพลูควาดือ ในประเด็นของการต้านเชื้อไวรัสมากมายหลายชนิด เช่น เชื้อไวรัส Herpe Simplex ที่ก่อเกิดโรคเริม, เชื้อ Influenza virus ที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่, เชื้อ Human immunodeficiency virus type 1 (HIV-1) ที่ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และ เชื้อ SARS-CoV ที่ทำให้เกิดโรคซาร์ เป็นต้น

สารออกฤทธิ์ที่สำคัญในพลูควาดือ เช่น สารในกลุ่มฟีนอลิก (Phenolic compounds), สารในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และสารในกลุ่มอัลคาลอยด์ (Alkaloids) โดยสาร

หลักในกลุ่มฟลาโวนอยด์ เช่น สาร Quercetin, isoquercitrin, rutin, hyperin, และ quercitrin ส่วนสารหลักในกลุ่มฟีนอลิก เช่น สาร Chlorogenic acid เป็นต้น ซึ่งทั้งสารกลุ่มฟลาโวนอยด์และฟีนอลิก นอกจากมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันแล้ว ยังพบฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อไวรัสด้วย ทั้งทางตรง และ ทางอ้อม

สารออกฤทธิ์ในพลูคาว มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส ทั้งทางตรง และทางอ้อม

สำหรับฤทธิ์ทางตรงการฆ่าเชื้อไวรัส หมายถึงว่า สามารถมีผลกับตัวเชื้อไวรัส ได้โดยตรง เช่น สามารถยับยั้งการแบ่งตัว ทำให้เชื้อไวรัสตาย หรือ ทำให้เชื้อไวรัสหมดความสามารถในการก่อความรุนแรงต่อร่างกายคนเรา เป็นต้น ซึ่งในทางการศึกษาวิจัย จัดให้สารออกฤทธิ์ในพลูคาว อยู่ในกลุ่มยาฆ่าเชื้อไวรัส ที่เรียกว่า Protease inhibitors เหมือนกับยา Lopinavir และ Ritonavir

สำหรับฤทธิ์ทางอ้อมการฆ่าเชื้อไวรัส หมายถึงว่า สามารถทำให้เชื้อตายหรือไม่อาจทำอันตรายต่อร่างกายหรืออวัยวะต่างๆของร่างกายได้ ผ่านการมีส่วนร่วมทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายคนเรา มีขีดความสามารถในการจัดการทำลายเชื้อไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยไม่ใช่ผลของสารออกฤทธิ์จากพลูคาวโดยตรง



สำหรับฤทธิ์ทางตรงในการฆ่าเชื้อไวรัส มีการศึกษาค้นพบ ดังนี้

มีการศึกษาที่ค้นพบว่า สารออกฤทธิ์ในพลูคาว สามารถยับยั้งเอนไซม์ที่ชื่อว่า 3-chymotrypsin-like cysteine protease (3CLpro) enzyme หรือ ชื่อย่อว่า เอนไซม์ 3CLpro ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เชื้อไวรัส รวมทั้งเชื้อ SARS-CoV 2 ใช้ในขั้นตอนการแบ่งตัว เพื่อเพิ่มจำนวนไวรัสเมื่อเข้าสู่ร่างกายมนุษย์แล้ว และเอนไซม์นี้มีความจำเอนต่อการดำรงชีพของตัวไวรัส ซึ่งปัจจุบันยาที่นำมาใช้รักษาหรือกำลังคิดค้น ก็เป็นยาที่มีกลไกการออกฤทธิ์มุ่งเป้าไปยังเอนไซม์ตัวนี้เช่นกัน นั่นเอง

นอกจากนี้ยังพบว่า สารออกฤทธิ์ในพลูคาว ยังสามารถยับยั้งการจับกับเซลล์ในร่างกาย และยับยั้งการเข้าสู่เซลล์ของร่างกายได้ ทำให้เชื้อไม่สามารถเข้าไปในเซลล์เพื่อก่อให้เกิดความรุนแรงต่อร่างกายหรืออวัยวะได้ (Blocking viral binding and penetration in the beginning of infection)

ฉะนั้น พลูคาว จึงสามารถต้านการติดของเชื้อไวรัสได้โดยตรง ด้วยการออกฤทธิ์ผ่านกลไกต่างๆ ที่กล่าวข้างต้น และยังทำลายเชื้อได้โดยตรง ด้วยการเข้าไปยับยั้งเอนไซม์ที่เชื้อไวรัสเอาไว้ใช้ในขั้นตอนการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวน

ที่มา

๑. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
๒. ผักคาวตอง สถาบันวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
๓. ผักคาวตอง.กลุ่มสมุนไพรแก้มะเร็ง.สรรพคุณสมุนไพร ๒๐๐ ชนิด โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๙ เข้าถึง ข้อมูลเมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

